

帮助家长陪伴孩子轻松、快乐地走过人生冲刺的三年

# 陪孩子走过 高中三年

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

# 陪孩子走过 高中三年

PEI HAIZI ZOU GUO GAOZHONG SANNIAN

孩子上高中了，是不是经常在数理化中煎熬，被史地政吞噬？关键时刻，父母要挺身而出，把孩子从烦躁、痛苦中解救出来，陪他一起轻松走过高中三年。

孩子要做到——

性格随和、人缘好，

放松心情、心态棒，

科学计划、高效学习，

模拟考顺利、高考致胜，

理智选大学、正确选专业……

高中这三年，你的孩子太累了，

他需要父母更多的理解和陪伴！

ISBN 978-7-5639-4367-8



9 787563 943678 >

定价：29.80元

# 陪孩子走过 高中三年

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过高中三年 / 柴一兵编著. —北京 : 北京工业大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5639-4367-8

I. ①陪… II. ①柴… III. ①高中生 - 家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131753 号

## 陪孩子走过高中三年

---

编 著: 柴一兵

责任编辑: 贺 帆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 212 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4367-8

定 价: 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前 言

高中三年，是孩子长大成人的关键时期，也是孩子走向社会的过渡期。不仅如此，孩子还要面对人生中的重要考验——高考。因此，他们的压力很大，迷茫也很多，需要家长进行引导和帮助。

然而，很多家长并没有意识到这个时期对于孩子来说有多重要，也不知道该怎样引导他们度过这一关键时期。而且有的家长的教育方法不科学，导致孩子压力更大，成绩得不到提高。本书要做的就是让家长正确认识孩子的高中三年的意义和重要性，并找到科学的方法与他们相处，帮助他们成长。

本书共有9章，每一章都对应着孩子高中三年中会遇到的一种问题，并对此问题进行了详细的分析，提供了不少解决方法供家长借鉴。本书内容涉及面广，不仅包括了学习方法、与孩子的相处方式等内容，还介绍了如何帮孩子选大学、如何帮孩子独立成长等内容。在每一小节中，都会有一个取材于生活的故事，帮助家长理解孩子的状态和问题，思考解决方法。相信通过阅读本书，家长一定能有所得，找到引导孩子成长的科学方法。



## 陪孩子走过高中三年

本书最大的特点就是章节安排合理、内容丰富全面、角度新颖独特。从结构安排上来看，先是向家长说明了高中三年的重要性，接着就具体问题展开叙述，有助于家长理解；内容上的丰富全面显而易见，从章节题目就可窥见，每一小节都从细节出发，为家长提供具体可行的解决方法，有助于家长借鉴。此外，有几章的内容是比较新颖的，比如让孩子独立成长、帮孩子学会填志愿等，这些问题常常会被家长忽视。总之，通过阅读这本书，家长能够了解孩子在高中三年中可能遇到的问题，并以科学的方法引导他们成长。

高中三年能否“安稳”度过，不仅关系到孩子能否考入理想大学、实现梦想，更关系到他们的性格养成以及今后的发展。因此，从现在开始，家长应重视孩子的高中三年，并努力寻找适合孩子的引导方式，让孩子拥有一个美好的未来！

# 目 录

## 第1章 高中，孩子人生的重要阶段

高中生的心理压力和性格弊端 .....	003
高中是孩子人生观、价值观、爱情观逐步定型的阶段 .....	006
盲目跟风容易让孩子迷失自我 .....	010
高中三年，父母也应该不断学习 .....	013
高中孩子的人脉积累进入了关键时期 .....	016
父母要为孩子的情商发展保驾护航 .....	019

## 第2章 做高中生孩子的知心父母

家长应把对孩子的爱用在刀刃上 .....	025
----------------------	-----



## 陪孩子走过高中三年

良好的家庭氛围能帮助孩子提高成绩 .....	028
家长要尽量避免给孩子贴“负面标签” .....	032
如何让孩子把家长当作“自己人” .....	036
当更年期遇上青春期，家长应该如何处理 .....	039
做个会鼓励孩子的父母 .....	042
互相尊重是亲子和谐的保障 .....	046
家长要给孩子传递自信快乐的正能量 .....	050
让孩子拥有一颗“平常心” .....	054

### 第3章 把握高中孩子的心理健康和性格特点

帮孩子减压，是家长的必做功课 .....	061
可以不喜欢老师，但必须听老师的话 .....	064
怎样戒掉孩子的网瘾 .....	068
关注孩子此阶段的人际交往特点 .....	072
允许孩子从容地与异性交往 .....	076
给孩子的自信不可少 .....	079



## 第4章 指导高中孩子学会独立生活

劳逸结合，和孩子制订合理的作息时间 .....	085
与孩子一起合理搭配饮食 .....	089
让孩子明白，好的身体是学习的资本 .....	093
教孩子远离危险，学会保护自己 .....	096
提醒孩子遵守交通规则 .....	100
户外出游安全，孩子不可大意 .....	103

## 第5章 教孩子规划自己的高中三年及人生蓝图

告诉孩子，成绩不理想说明不了什么 .....	111
高一，帮孩子适应新的环境与学习节奏 .....	115
高二，让孩子稳扎稳打、永不言弃 .....	118
高三，鼓励孩子扔掉包袱、破釜沉舟 .....	122
让孩子明白：人生规划始于高中 .....	125
与孩子一起规划未来的蓝图 .....	129



## 第6章 培养孩子养成良好的学习习惯

训练孩子的注意力 .....	135
孩子做事拖拉怎么办 .....	138
检查作业：提高学习能力的重要一步 .....	141
错题集是重要的学习资源 .....	144
提醒孩子抓好基础知识这个宝 .....	147
强化孩子的强项科目 .....	151
让孩子把知识点串起来 .....	154
死学只会让孩子的成绩更糟糕 .....	157
以往试卷是最好的复习资料 .....	160
为孩子挑选合适的辅导书 .....	164
请好家教很重要 .....	167
做透真题才是王道 .....	170
让孩子看一些文摘杂志 .....	173

## 第7章 引导孩子高效学习高中科目

如何帮助孩子学高中语文 .....	179
-------------------	-----

高中历史怎么学.....	182
学好高中英语也不难.....	186
高中地理，文科中的“大难题”.....	190
学通高中政治有方法.....	194
“吃透”高中数学很重要.....	198
打好基础是学习高中物理的关键.....	201
高中化学不仅仅是死记方程式.....	204
方法正确，高中生物很简单.....	207

## 第8章 全力以赴，帮助孩子在高考中取胜

高考前一周该如何安排孩子的生活.....	213
教孩子应对高考当天的突发事件.....	217
提醒孩子准备好考场必备物品.....	220
孩子在考场上大脑一片空白怎么办.....	223
帮助孩子调整心态，坦然应考.....	227
让孩子在高考中少丢分的巧办法.....	230
告诉孩子，模拟考试是为了查漏补缺.....	234
教孩子小考大考一样考.....	237



## 第9章 提醒孩子，选大学也是一个机遇

让孩子了解关于大学的知识 .....	243
其实，选专业比选学校更重要 .....	246
正确看待新增加的专业 .....	250
如何对待高校自主招生 .....	253
考不好一定要复读吗? .....	256
关注高招咨询.....	260
了解关于考生的加分政策 .....	263
填报高考志愿有技巧 .....	267
留学并非适合所有的孩子 .....	270



第1章

高中，  
孩子人生的重要阶段



## 高中生的心理压力和性格弊端

高中阶段是孩子身心发展的重要时期，他们的身体快速成长，开始出现生长发育的第二个高峰期。除此之外，他们的心理也会产生非常大的变化。由于学习任务越来越重，同学之间的竞争也日益激烈，再加上在人际交往中遇到的各种问题，很多正处于青春期的高中生都承受着巨大的心理压力。

导致高中生产生心理压力的原因有很多，比如父母对自己过高的期望、同学之间的攀比、无法很好地完成自己想做的某件事等。在巨大的心理压力下，孩子不仅容易变得自卑内向，还有可能越来越经不起挫折，或者出现害怕失败、遇事容易冲动等情况。

除了各种心理压力，孩子的性格发展在高中阶段也会出现一些弊端。这是因为高中生从少年时期过渡到青春期，他们的身体逐渐成熟，但心理发展却相对落后，导致生理和心理的发展出现失衡。这主要表现在孩子容易在处理问题时缺乏理智，并且经常纠结于他人的一句话或者一个动作，尤其是一些情感细腻的女同学就更容易表现得比较脆弱。

刘芳今年正在上高中一年级，她平时很文静，总喜欢自己坐在一个角落里看书，不怎么爱说话。一天，刘芳放学回家后，妈妈发现她闷闷不乐的，就问道，“芳芳，你怎么了？”刘芳摇了摇头没说话，



## 陪孩子走过高中三年

妈妈也就没再追问。

一连过了几天，刘芳的情绪都很低落，回到家几乎一句话都不说，就连她最喜欢的电视剧《甄嬛传》都不能引起她的注意。吃过晚饭后，妈妈让刘芳陪她去散步，母女俩来到了小区对面的广场。在妈妈耐心的询问下，刘芳终于道出了自己这几天的伤心事。原来，在三天的早晨，刘芳走进校园之后看到了自己的班主任老师，她主动地向老师说了声：“早上好！”没想到老师只是看了她一眼，什么都没说就走了。这让刘芳觉得很受伤，她甚至因此推断老师不喜欢自己，因此她这几天都很难过。

妈妈这才理解了女儿的心思，她对刘芳说，“妈妈猜想那天你的班主任老师一定是在想别的事情，虽然他看了你一眼，却并没意识到你在向他打招呼。”刘芳听了妈妈的话点了点头。

上文事例中的刘芳就是因为老师没有回应她的问候才情绪低落的，这也正是高中生性格发展不平衡的一种表现。除此之外，在高中阶段，有的孩子因为思维的片面性，导致思考问题或做事情容易偏激；有的孩子不愿意向别人轻易表露自己的内心世界，希望有自己的一个私密空间，甚至将自己的内心封锁起来，以至于会常常感觉到孤独；还有的孩子会表现出强烈的自主性，渴望脱离父母的呵护和管教。

高中生出现一定的性格弊端和心理压力是正常的，但如果他们长期承受巨大的心理压力，又不能及时走出自己性格发展上的误区，就会对他们的正常学习和身体健康造成不良影响。因此，父母应当教会孩子用有效的方法缓解心理压力，并且通过及时的沟通了解孩子性格发展的特点，帮助孩子形成健康的心态和良好的性格。以下的几点建议可供父母们参考。



### 1. 父母要适当让孩子经受一些挫折

有很多父母生怕孩子磕着、碰着，对他们呵护备至，他们的成长过程一帆风顺，几乎没有经受过什么挫折。这样的孩子往往难以养成坚强的意志，在失败面前很容易灰心丧气或者一蹶不振。因此，父母要改变自己的观念，明白让孩子尝尝痛苦的滋味、经受一些挫折并不是坏事，而是锻炼孩子意志和品格的好机会。除此之外，父母还应当适当让孩子参加一些家务劳动，让他们学会吃苦并在吃苦中珍惜幸福生活。也只有这样，孩子才能够真正理解，只有辛勤的劳动才能换来美好的生活。

### 2. 父母要让孩子形成良好的心态

王莉今年正在上高二，一个周末她和妈妈去逛街，在她们正在商场试衣服时，王莉妈妈放在商场凳子上的包被一个小偷拿走了。等王莉发现的时候小偷已经快要出门了，她急忙大喊，“抓小偷呀！他偷了我妈妈的包，快抓住他！”但周围在场的十多个人竟然没有一个人站出来帮忙，她们只好眼睁睁地看着小偷跑掉了。

回到家以后，妈妈看王莉一直闷闷不乐的，就对她说：“好了莉莉，只要咱们健健康康、平平安安的，那个包丢了就丢了，钱财都是身外之物。”

莉莉难过地说：“妈妈，我今天真的是太失望了，明明周围有那么多人，如果他们能够站出来抓住小偷，小偷一定不会那么嚣张，这个社会根本就没有什么活雷锋了。”

妈妈笑着说：“莉莉，你想想咱们对门的刘奶奶，她经常默默地为左邻右舍做好事，从来不要求回报。还有上次在小区广场，一个三岁的小女孩差点被汽车撞到，那个叔叔不顾自己的危险冲上去一把将